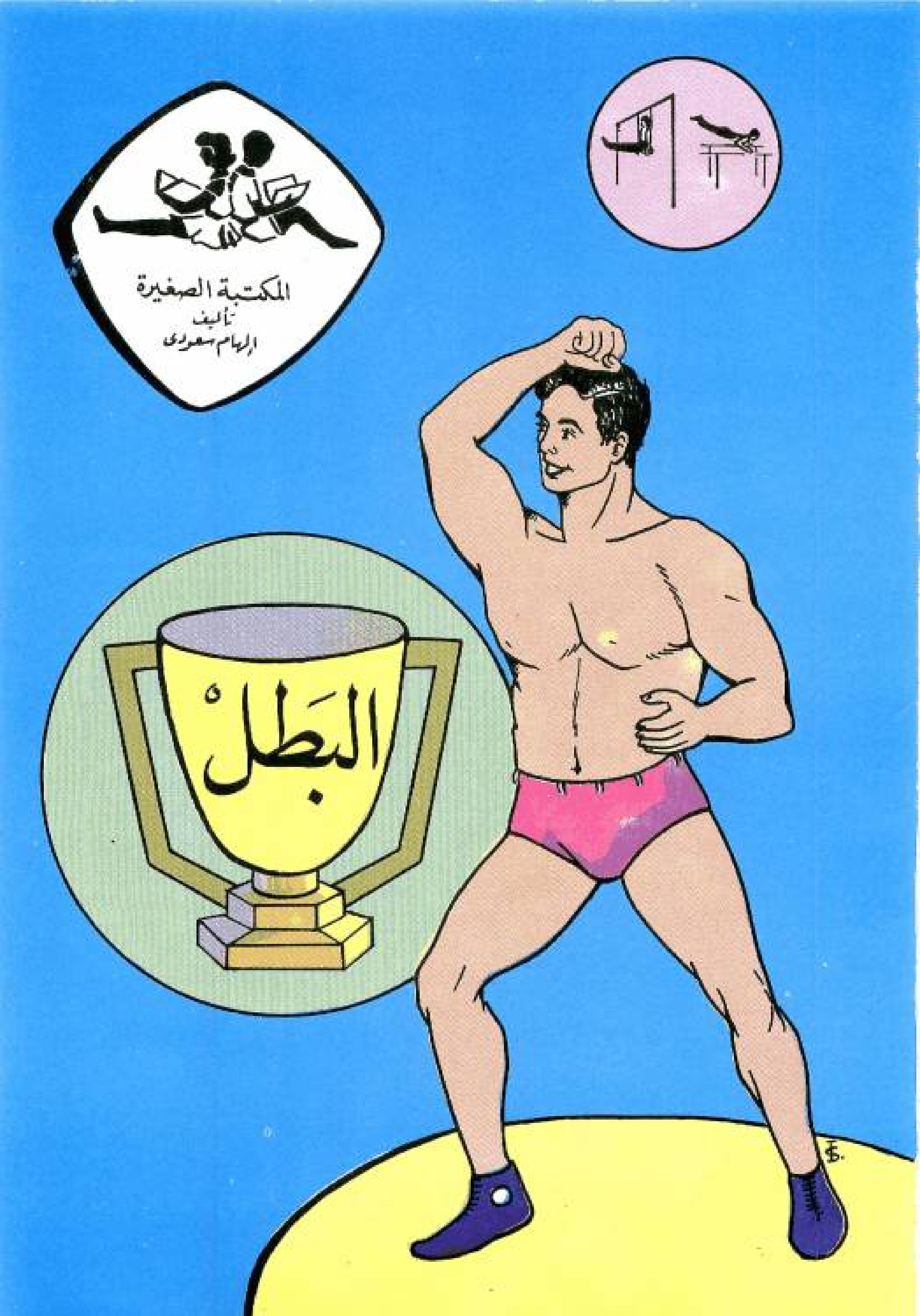


المكتبة الصغيرة
تأليف
إلهام سعودى
البَطلْ

١- مُحمَّد ولدٌ مؤدَّب ، لطيف ، يُحبُّه : أصدقاؤه في المدرسَة ، وأفرادُ أُسرتِهِ في البيْت .





وهو يصْحو من نومِه مُبكِّرا، فيغيِّرُ ملابسَه الَّتي ابتلَّت بالعرقِ لسِمنتِه الزَّائدةِ من كَثرةِ الأَكل- بملابسَ نظيفَة ثم يتوضَّأُ ويُصلِّي الفَجر .



٢ـ مُحمَّد طيِّبُ القلب ، لطيفُ المَعْشر ، لايَعيبُه إلّا إفراطُه فى الأكل ، وعدمُ مُراعاتِه القيمَ الغِذائيَّةَ التى يحتاجُ إليها جسمُه الصَّغير ، فانتفَخَ وانتَفخ ، حتَّى أصبحَ سمينا ، مُمتلِئًا بالشَّحْم واللَّحْم .

وثقُل جسمُه عنِ الحرَكة ، وعنْ مُمارسَةِ الألعابِ الرِّياضيَّة ، التى يحتاجُ إليها كلُّ جسمٍ صَغيرٍ أو كَبير .



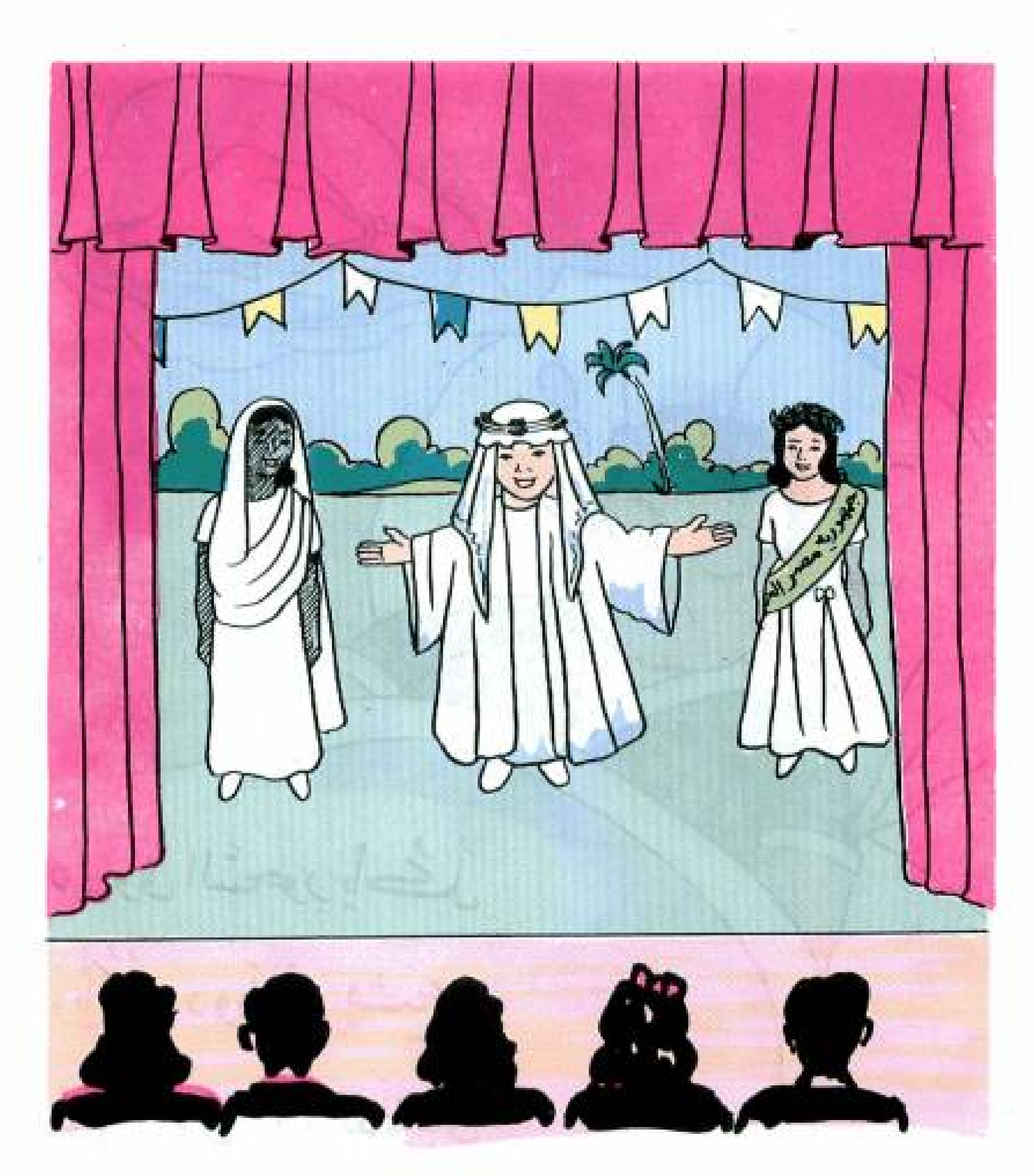
٣- وفى رمضانَ يصومُ مُحمَّدٌ الشَّهرَ كُلَّه ، ويُؤدِّى الصَّلواتِ الخمْسَ بانتِظام ، ويُصلِّى التَّراويح ، فيُساعدُه هَذا على هضْمِ ما أكلَهُ على مائدةِ الإفطار ، من أصنافِ الطَّعامِ اللَّذيذة .



٤ - وكانت أُمُّهُ تُعِدُّ لَه ما لَذَّ وطاب من أصنافِ الطَّعام ، فيظَلُّ يأْكُلُ ويأْكُل ، وبعدَ صلاةِ التَّراويحِ يَجوع ، فيأْكُلُ قدرًا كبيرًا مِن الكُنافةِ والقَطائف ، حتَّى خَرجَ من شهرِ رمضانَ ، وقدْ زادَ وزنُه بضعةَ كيلوجرامات .



٥ ـ وفى السَّحورِ يأكُلُ
ويأكُلُ ، دونَ أن يشبَع ،
فهوَ أكول . ولمْ يعلَمْ بأنَّ
الحكمةَ من الصَّومِ هى إراحةُ المَعِدة ، وتجديدُ نشاطِ
الجسْم ، وأنْ يشعُرَ الإنسانُ بِما يشعرُ به الفقراءُ من
حِرمان ، فيعطِفَ عليهم ويساعدَهم .



٦ـ وفى يومٍ من الأيَّام ، كانَ يشتركُ فى
التَّمثيلِ فى حفلةٍ تُقيمُها المدْرسَة ، فسقطَ على
الأرضِ من الإجْهاد ، بسببِ سِمْنتِهِ الزَّائدة

٧ ـ وكشفَ عليه طبيبُ المدرسَة، فنصحهُ بالإقلالِ مِنَ الأكل الدَّسِم ، وأنْ يبدأ نِظامًا دقيقًا في الأكل ، لينقُصَ وزنُه ، فلا يضعفَ قلبُه الصَّغير ، عن احْتمالِ أعباءِ جسْمِهِ الكبير .



٨ ـ خافَ مُحمَّدٌ على نفسِه ، ونظَرَ إلى صورتِه في المِرآة ، فرأَى عينيْه غائرتينِ في وجهِه المُدوَّرِ السَّمين ، فقالَ في نفسِه : لابدَّ أن أتصرَّفَ بِحكمَة ، لأصيرَ ضامِرًا قوِيًّا ، لاسمينًا ضعيفًا كالبَرميلِ الفارغ .





٩ـ وذهبَ فى نفسِ اليومِ إلى الطَّبيبِ الخاصّ ، فوصفَ له نِظامًا دقيقا للأكلِ والمَشيِ والألعابِ الرِّياضيَّة . فقلَّ من كَمِّيَّةِ طعامِه وشرابِه ، واشتركَ فى جَميعِ الألعابِ الرِّياضيَّة بِالمدرسَة .


١٠ـ شعرَ محمّدٌ بالتّعبِ فى
أوّلِ الأمرِ ، ولكنّه واظبَ
على التّمريناتِ اليوميّة ،
حتّى تعوّدَ على الحركةِ ، وضمرَ
جسمُه ، وبرزتْ عضلاتُه .
وغيّرت والدتُه طريقتَها فى
طهوِ الطّعام ، وقدّمت له الأغذيةَ
الصّحيّة التى أشارَ بها الطّبيب .



١١ـ وأحبَّ مُحمَّدٌ السِّباحةَ والتَّجديفَ ، فساعدَ ذلك على نموِّ جسمِهِ ، وبدا طويلَ القامَةِ عريضَ الكَتِفيْن ، وظهرتْ عيناهُ جميلتَيْن برَّاقَتين ، بعدأن كانتا غائرتَيْنِ كثقْبينِ فى وجهِهِ المُدوَّرِ السَّمين .


١٢- واكتسبَ مُحمّدٌ صَداقاتٍ
كثيرة ، وحصَلَ علَى بطولةِ كمالِ
الأجسام ، ولم يكنْ يحلُمُ أن يحصُلَ
عَليها أيّامَ كانَ أكولاً مترَهّلَ الجسم ،
ومثّلَ بلدهُ فى مُبارياتٍ كَثيرة ،
فازَ فيها بجوائزَ كَبيرة .